

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

##### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah penelitian dengan menggunakan pondasi utama menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Awal pendekatan ini berasal dari gagasan para ahli, kerangka teori, ataupun pemahaman yang berdasar dari pengalaman peneliti, yang selanjutnya dikembangkan menjadi permasalahan yang diajukan guna mendapatkan pembenaran (verifikasi) atau penolakan dalam bentuk dokumen data empiris lapangan.<sup>57</sup>

Tujuan dari pendekatan kuantitatif yaitu untuk membangun fakta, menguji teori, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskripsi statistik, menaksir dan meramalkan hasilnya. Pendekatan kuantitatif harus menggunakan desain penelitian yang terstruktur, baku, formal dan sebelumnya dirancang sematang mungkin. Karena desain merupakan suatu rancangan penelitian yang akan dilaksanakan sebenarnya sehingga desain harus bersifat spesifik dan detail.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), 99

<sup>58</sup> Ahmad Tanzeh, *Metotologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta :Teras, 2011). Hal. 10

Penelitian ini untuk menguji pengaruh Variabel X (Perfeksionisme) terhadap Y (Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*). Sedangkan untuk menganalisis pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana.

Penelitian ini dipilih peneliti dengan alasan karena peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh perfeksionisme terhadap Kecenderungan *Muscle Dysmorphia*.

## 2. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah “metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan apa adanya”.<sup>59</sup>

Penelitian deskriptif termasuk model penelitian paling sederhana, dibanding dengan penelitian lain karena dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan apa-apa terhadap objek yang diteliti. Yang artinya dalam penelitian ini, peneliti tidak mengubah, menambah, atau mengadakan manipulasi terhadap objek atau wilayah penelitian. Dan jenis dari penelitian deskriptif yang peneliti gunakan yaitu penelitian korelasi sebab akibat dimana peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *muscle dysmorphia*.

---

<sup>59</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hal. 157.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi ialah penyamarataan antara subjek maupun obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti.<sup>60</sup> Populasi dalam penelitian ini yaitu pengguna *fitness center* di UNP Kediri yang terdiri dari 80 orang. Jumlah populasi yang dibawah 100 orang, maka penelitian ini menetapkan keseluruhan populasi menjadi sampel dengan menetapkan kriteria inklusi (penerimaan) dan eklusi (penolakan) sebagai bentuk kontrol kualitas sampel<sup>61</sup>, yang diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Kriteria Inklusi

- a) Bersedia menjadi responden penelitian
- b) Aktif melakukan angkat beban di *fitness center* (member)
- c) Berusia 19-30 tahun
- d) Laki-laki

#### 2. Kriteria Eklusi

- a) Usia dibawah 19 tahun dan lebih dari 30 tahun
- b) Perempuan

### 2. Sampel Penelitian

---

<sup>60</sup> Islachul Alimatul Amanah, "Hubungan antara Perfeksionisme dan Fear Of Failure dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas unggulan tingkat sekolah menengah atas di Sidoarjo", (Skripsi UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2018), 70.

<sup>61</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, 87.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Karena ia merupakan bagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri yang dimiliki populasinya.<sup>62</sup> Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* ialah pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu atau penentuan sampel dengan tujuan tertentu yang digunakan peneliti.<sup>63</sup> Dengan ciri-ciri serupa dengan ciri-ciri pria yang memiliki kecenderungan *muscle dysmorphia* yaitu pria dewasa awal usia 19-30 tahun, aktif melakukan latihan di *fitness center*.

### C. Instrumen Penelitian

Guna mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument berupa skala dengan bentuk pernyataan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bentuk skala Likert dengan menggunakan interval penilaian pada setiap jawaban responden dengan skor angka 1 sampai 4 dengan menghilangkan kategori jawaban tengah atau netral, karena dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab ditengah terutama bagi subjek yang ragu-ragu atas arah jawabannya yang mendorong subjek untuk memutuskan sendiri apakah positif atau negatif.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Surabaya: Pustaka Pelajar Offset, 2010), 79.

<sup>63</sup> Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian (untuk guru-karyawan dan peneliti pemula)*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 63.

<sup>64</sup> Sevilla, C. G., *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: UI Press, 1993)

Cara penskoran skala perfeksionisme dan Kecenderungan *Muscle Dysmorphia* yaitu melihat jenis aitem yang terbagi menjadi dua yakni aitem *favorable* atau *unfavorable*. Jika subjek memilih jawaban sangat setuju (SS) diberi skor 4 pada aitem *favorable*, diberi skor 3 jika subjek memilih jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Kebalikannya, jika subjek memilih jawaban sangat setuju (SS) diberi skor 1 pada aitem *unfavorable*, diberi skor 2 jika subjek memilih jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

T

a	Skor Favorable	Respon Jawaban	Skor Unfavorable
b	4	Sangat Setuju (SS)	1
e	3	Setuju (S)	2
l	2	Tidak Setuju (TS)	3
1	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4
·			
S			

kor Skala Model Likert

Pada penelitian ini terdapat dua skala yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data, yaitu:

## 1. Skala Perfeksionisme

menggunakan skala M-CUP (*Measure Of Underlying Perfectionism*)

mengacu pada teori dan dimensi yang dikemukakan oleh Stairs, dkk.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Perfeksionisme Sebelum *Try Out*

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Aitem
1	Standar Tinggi (ukuran tertentu yang dipakai melebihi patokan yang berlaku)	- Menetapkan standar pada diri yang tidak wajar sehingga sulit tercapai.	1,33	32	3
		- memaksa diri untuk bekerja lebih keras agar tercapai harapan yang sesuai standar	2	10	2
2	Keteraturan (keadaan yang mengarah pada hal yang terorganisir atau rapi)	- Dalam mengerjakan sesuatu cenderung mengutamakan urutan dan sistematis	3,26	11,34	4
3	Perfeksionis terhadap Orang Lain (mengharapkan kesempurnaan dari orang lain)	- Cenderung khawatir atau tidak percaya apabila menyerahkan tugas pada orang lain	9,13,31	25,35	5
4	Reaktivitas terhadap Kesalahan	- Ketika melakukan kesalahan, maka	20,41	37	3

	(introspeksi berlebihan saat melakukan kesalahan)	akan lebih berhati-hati.			
5	Persepsi tekanan dari Orang Lain  (merasa jika orang lain mengharapkan dirinya yang lebih)	- Ketika tidak dapat memenuhi harapan orang lain akan merasa gagal	7,24,36	4,14	5
6	Ketidakpuasan  (kondisi dimana keinginan/harapan lebih tinggi dari yang diterima)	- Merasa apa yang dimilikinya tidak cukup atau sesuai	5,19,30	6,23	5
7	Detail dan Memeriksa  (Individu yang terpaku kedetailan dan selalu memeriksa berkali-kali atas apa yang telah dilakukan)	- Memeriksa berulang-ulang apa yang telah dilakukan hingga ke hal-hal yang kecil	8,17,40	15,27	5
8	Kepuasan  (suatu kondisi dimana keinginan/harapan dipenuhi)	- Memberikan sikap yang positif ketika sesuatu yang dikerjakan telah sesuai	12,21,38	28	4

9	Pikiran Hitam Putih (menganggap diri gagal atau sukses, sempurna atau tidak sempurna, dan benar atau salah)	- Cenderung merasa apabila sesuatu tidak dikerjakan dengan sempurna, maka hal tersebut akan dipandang buruk	16,29,39	18,22	5
Total					41

## 2. Skala *Muscle Dysmorphia*

Peneliti mengembangkan sendiri skala ini berdasarkan aspek-aspek *Muscle Dysmorphia* yang dikemukakan oleh Olivardia.

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Muscle Dysmorphia* Sebelum *Try Out*

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Aitem
1	Kognitif	- pikiran yang menganggap bahwa tubuhnya belum berotot atau tidak cukup memiliki tubuh besar	1,2,15,17,25	3,16,24,30	9
		- Adanya perasaan cemas dan penderitaan	4,14,23	6,13	5
2	Perilaku	- Mempertahankan jadwal olahraga	5,7,9,19,26	21,31	7

		sehingga mengganggu kegiatan yang lebih penting			
		- Menaruh perhatian berlebih pada diet	8,22,32	10.20,27	6
		- Berkaca berkali-kali	12,28	29	3
		- menghindar agar tubuhnya tidak terlihat orang lain	11	18	2
Total					32

#### D. Teknik Pengumpulan Data

##### a. Sumber data

Penelitian ini menggunakan jenis sumber data primer dan data sekunder.

##### 1. Sumber Data Primer

Yaitu data yang didapatkan langsung dari sumber utama.<sup>65</sup> Sedangkan sumber data primer pada penelitian ini didapatkan dari hasil skala perfeksionisme menggunakan skala M-CUP (*Measure Of Underlying Perfectionism*) mengacu pada teori dan dimensi yang dikemukakan oleh Stairs, dkk dan skala *muscle*

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2011), 137.

*dysmorphia* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *Muscle Dysmorphia* yang dikemukakan oleh Olivardia.

## 2. Sumber Data Sekunder

Yaitu pengumpulan datanya yang bukan usaha sendiri dari peneliti, melainkan data dari sumber sebelumnya yang sudah diolah oleh peneliti lain.<sup>66</sup> Sumber data sekunder pada penelitian ini yaitu artikel, jurnal, buku, dan penelitian terdahulu.

### b. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu kuesioner, kuesioner adalah kesepakatan yang digunakan sebagai pijakan dalam menentukan panjang pendeknya data interval dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif, penyajian dalam proses pengukuran berupa susunan daftar pertanyaan dan pernyataan.<sup>67</sup>

Variabel-variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur kuesioner berupa angket yaitu teknik mengumpulkan data

---

<sup>66</sup> Ibid.

<sup>67</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Surabaya: Pustaka Pelajar Offset, 2010), 79.

dengan cara memberi sepasang pertanyaan dan pernyataan tertulis pada responden untuk dijawab.<sup>68</sup>

c. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pria dewasa awal yang melakukan latihan fisik di *fitness center* UNP Kediri, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Pria dewasa awal dengan rentang usia 18-30 tahun
2. Mengikuti dan aktif melakukan latihan fisik di *fitness center* UNP Kediri

d. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian terletak di *fitness center* UNP Kediri Kampus IV Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri. Pemilihan *fitness center* UNP Kediri sebagai lokasi penelitian didasarkan pada alasan bahwa penemuan fenomena tersebut ada ketika peneliti melaksanakan olahraga bersama beberapa karyawan Hotel Lotus Kediri saat Praktek Kuliah Lapangan (PPL).

e. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Proses mengambil data dilakukan pada tanggal 9 Maret 2021 sampai dengan tanggal 17 Maret 2021. Melakukan penelitian ini dengan meminta subjek penelitian untuk mengisi skala yang terdiri dari 2 bagian, bagian I adalah skala tentang perfeksionisme dan bagian II adalah skala *pop dysmorphia*. Proses pengambilan data dilakukan

---

<sup>68</sup> Ibid.

dengan mendatangi *fitness center* UNP Kediri, kemudian meminta izin pada Kaprodi UNP Kediri dan pengelola/*personal trainer* tempat tersebut. Peneliti memperoleh data dengan menggunakan dua cara, yang pertama dengan membagikan skala secara langsung kepada member *fitness center* tersebut sebelum dan setelah selesai berolahraga dan cara kedua dengan menitipkan skala penelitian di tempat tersebut dan meminta pengelola/*personal trainer* tersebut untuk membagikan skala sebelum atau setelah para member berolahraga. Setelah beberapa hari, peneliti kembali ke *fitness center* untuk mengambil skala yang dititipkan.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah proses mendapatkan pengetahuan dengan yang berupa angka yang dijadikan sebagai keterangan atas apa yang telah kita ketahui sebelumnya<sup>69</sup>

Dari penelitian ini akan diketahui besar tingkat masing-masing variabel, yaitu variabel perfeksionisme dan variabel kecenderungan *muscle dysmorphia*. Selain itu, dapat pula untuk mengetahui besar pengaruh antar kedua variabel penelitian, yaitu variabel perfeksionisme dan variabel kecenderungan *muscle dysmorphia*.

---

<sup>69</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 37.

Dalam mengungkap dan menjelaskan suatu variabel penelitian secara sendiri-sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan analisis mean (rata-rata), distribusi frekuensi, penghitungan interval serta standar deviasi, hal tersebut merupakan jenis analisis teknik analisis deskriptif.

Saat melakukan analisis data, menggunakan alat yang bersifat kuantitatif yaitu statistik. Upaya analisis data yaitu agar hasil angket, observasi maupun wawancara dapat tersusun secara sistematis..

1. Tabulasi data

Tabulasi data yaitu mengisi table-tabel dengan data yang telah didapatkan dan mengatur serta menghitung angka yang ada didalamnya.<sup>70</sup> Tabulasi ini digunakan untuk mempermudah pembaca dalam membaca data penelitian.

2. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas Data

Tujuan dari uji normalitas yaitu menguji bahwasanya variabel yang akan dianalisis terdistribusi normal. Karena data harus terdistribusi normal pada saat pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi.

---

<sup>70</sup> M. Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia, 2012), 165.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam uji normalitas data adalah dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan *SPSS versi 16,0*. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila signifikansi pada *Kolmogorov*  $> 0,05$ . Apabila signifikansi data  $< 0,05$  maka data dikatakan tidak terdistribusi normal.<sup>71</sup>

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk melihat apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Teknik yang digunakan dalam uji linieritas dalam penelitian ini adalah dengan uji Ramsey menggunakan bantuan *SPSS versi 16,0*. Suatu data dikatakan linier apabila  $\text{sig} > 0,05$ .

c. Analisis Regresi

Dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana mempelajari apakah antara dua variabel atau lebih mempunyai pengaruh/hubungan tersebut.<sup>72</sup> Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun

---

<sup>71</sup> Ibid.

<sup>72</sup> Kadir, *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS Lisrel dalam Penelitian* (Depok: Rajagrafindo Persada, 2015), 176

kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen.<sup>73</sup>

Teknik yang digunakan dalam analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan *SPSS versi 16,0*. Suatu data dikatakan  $H_0$  ditolak apabila  $\text{sig} < 0,05$ . Apabila  $\text{sig} > 0,05$   $H_0$  diterima.

### 3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel *dependent* dan variabel *independent* yakni menggunakan uji hipotesis. Tujuan penggunaan uji ini yakni untuk membuktikan hipotesis yang sudah dirumuskan sebelumnya. Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Dalam menghubungkan antara variabel X dan variabel Y dapat menggunakan analisis regresi linear. Dalam penelitian ini regresi linear sederhana yakni untuk menguji variabel X (Perfeksionisme) dengan variabel Y (*Muscle Dysmorphia*).

Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut.<sup>74</sup>

#### a. Membuat persamaan garis linier sederhana

$$\hat{Y} = a + bX$$

---

<sup>73</sup> Sugiyono, *Statistika..* Op.Cit, 261.

<sup>74</sup> Umar, Husein. 2014. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali Pers, hlm. 114.

Dimana:

$Y = \text{Muscle Dysmorphia}$

$X = \text{Perfeksionisme}$

$a = \text{Harga } Y \text{ bila } X = 0 \text{ (harga konstan)}$

$b = \text{Koefisien Regresi}$

Pembuatan garis regresi dilakukan dengan menggunakan *software SPSS for windows versi 16.0*. Variabel yang sudah diregresikan akan nampak pada tabel *coefficients* pada kolom *B unstandardized coefficients*.

#### 4. Kriteria Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

Dalam menguji hipotesis penelitian, maka data yang telah terkumpul dianalisis dengan analisis statistik. Kesimpulan apakah  $H_0$  diterima atau ditolak, dapat diketahui melalui interpretasi nilai signifikan pada teknik analisis statistik, jika nilai sig.  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga perfeksionisme berpengaruh terhadap *muscle dysmorphia*. Sebaliknya, jika nilai sig.  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak maka perfeksionisme tidak berpengaruh terhadap *muscle dysmorphia*.

